WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1936-7 — N 3
WARSZAWA

OBRONA KRAJU A PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE W SZKOLE

Warunki geopolityczne, w jakich znajduje się Polska, dyktują całemu narodowi obowiązek pogotowia obronnego celem utrzymania dotychczasowego stanu posiadania oraz zapewnienia naturalnej, ze wzrostem ludności, wzmagającej się ekspansji.

Nie znaczy to, że wszyscy obywatele w pełni sił mają być wyszkoleni technicznie wojskowo — znaczy jednak, że na każdym odcinku swojej pracy, działalnością winni stwierdzić gotowość niesienia jaknajwiększych ofiar na rzecz obrony kraju. Znaczny procent obywateli musi być i technicznie wojskowo wyszkolony, ażeby oprócz zawodowych kadr były odpowiedzialne rezerwy, gotowe w każdej chwili stanąć pod bronią. Nie naszą rzeczą jest omawianie całokształtu zagadnienia obrony kraju, zmuszeni jesteśmy jednak zająć się sprawami fizycznego przygotowania młodzieży szkolnej, na której, w późniejszym życiu obywatelskim, opierać się będzie byt państwa. W przygotowaniu tym dominującą, choć nie jedyną, rolę odegrać musi wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe. Jak wiemy wychowanie fizyczne jest obowiązujące w szkołach wszystkich typów i szczebli, przysposobienie wojskowe stanowi „przedmiot" nadobowiązkowy w kl. IV i VII gimnazjów oraz w odpowiednich klasach szkół zawodowych.

Wychowanie fizyczne jest podwaliną przysposobienia wojskowego, bowiem materiał ludzki, który staje na pierwszej zbiórce p. w. musi być przede wszystkim zdrowy, dostatecznie silny, odpowiednio sprawny i karny, a wartości te może wyrobić właśnie w. f. Może... o ile będzie stosowane w odpowiednim wymiarze godzin. Dotychczasowy wymiar obowiązujący w Polsce musimy uznać za niedostateczny, tym bardziej, jeśli go porównamy z 6 godzinami ćwiczeń cielesnych w Niemczech, 5 we Francji i kolosalną akcją propagandy w szkołach sowieckich odznaki sportowej (G. T. O.), która ma wyraźne nastawienie militarystyczne. Tymbardziej wynika z tego, że w klasach objętych p. w. nie można uszczuplać dotychczasowego wymiaru

godzin na w. f. o ile nie należało by go zwiększyć. Takie też stanowisko zajmuje Państwowy Urząd W. F. i P. W. Dlatego uznajemy za niesłuszne zarządzenia Władz Szkolnych, kasujące, parę lat temu, 1 godzinę ćwiczeń cielesnych w klasie VII, a obecnie 2 godziny w kl. IV. Musimy bowiem sobie zdać dokładnie sprawę, że szkolne przysposobienie wojskowe nie zastępuje wychowania fizycznego natomiast wychowanie fizyczne jest podstawą przysposobienia wojskowego.

Hufce szkolne przysposobienia wojskowego cieszą się coraz większą popularnością u młodzieży, nauczycieli i rodziców. Młodzież szkolna nie tylko już nie stroni od zajęć przysposobienia wojskowego, lecz dumna jest z przynależności do hufca. Zdarzały się wypadki, że prawdziwą tragedię przeżywał chłopiec, którego lekarz szkolny zwolnił od zajęć z przyczyn zdrowotnych. Najbardziej konserwatywni nauczyciele i rodzice, którzy po za przedmiotami tzw. „naukowymi" radziby nie widzieć w programach zajęć szkolnych żadnego innego przedmiotu, dzisiaj powoli zmieniają swój pogląd na tę sprawę, bo widzą w przysposobieniu wojskowym nie tylko przygotowanie małego obywatela do zadań obrony kraju, lecz przede wszystkim doskonały środek wychowawczy, dyscyplinujący nieokiełznane temperamenty dzisiejszej młodzieży, na którą i szkoła i rodzina wspólnie utyskują.

Odprężający charakter zajęć w hufcu, w przeciwstawieniu do siedzącego trybu nauki szkolnej, rozbudza u młodzieży tym większe zainteresowanie pracami przysposobienia. Szczególniej rzuca się to w oczy u rocznika młodszego.

Szkolne przysposobienie wojskowe wytrzymało próbę życia. Żałować trzeba, że nie było ono dotąd przedmiotem obowiązkowym, objętym programami szkolnymi. Znakomita większość szkół postępowych stosowała jednak moralny przymus należenia do hufca i wyrobiła przysposobieniu wojskowemu w programach prawo obywatelstwa. Dzisiejszy stan rzeczy należałoby uświęcić obowiązującymi przepisami.

Przynależność do hufca jest obowiązkiem obywatelskim, wynikającym ze stosunku obywatela do Państwa. Nie należy się za to zapłata w postaci takich czy innych ulg. Do świadczeń na rzecz Państwa obowiązani są wszyscy obywatele, a więc i młodzież szkolna. Dość częste stwierdzanie tej prawdy przed frontem, przez kierowników hufca sprawiło, że garną się doń nawet słabi fizycznie, a ze zdrowej młodzieży nikt już nie pyta jakie ulgi da mu przynależność do hufca.

Kilkunastoletnia praca w hufcu szkolnym pozwala nam wysnuć i inne wnioski, natury wyszkoleniowej. Z doświadczenia wiemy, że wykładanie „ex katedra" nie daje junakom tylu korzyści wychowawczych, a także z zakresu istotnej wiedzy wojskowej co przeprowadzenie ćwiczeń w terenie. Reforma programu szkolnego przysposobienia wojskowego powinna uwzględnić lepsze wyćwiczenie polowe, czy to w obozach (koniecznie w ciągu roku

szkolnego!) czy na całodniowych ćwiczeniach w polu przynajmniej raz na dwa miesiące bez względu na porę roku. Zrąb szkolenia stanowiłyby zajęcia tygodniowe, kontynuowane przez cały rok, lecz nigdy kosztem czasu poświęcanego na wychowanie fizyczne.

Sprawa obozów. Pewne szkoły posiadają własne osiedla wiejskie, mogące pomieścić kilka klas. Szkoły te znalazły najwłaściwsze rozwiązanie obozów letnich. Zamiast zabierać uczniom wakacje, skracają czas przeznaczony na naukę i organizują ćwiczenia przysposobienia wojskowego w osiedlu w ramach roku szkolnego.

Program nauki szkolnej nic na tym nie traci, a junacy i sprawa przysposobienia wojskowego wiele zyskują. Inne szkoły mogą robić to samo, lecz zamiast do osiedli, których nie mają, wysyłać młodzież do obozów p. w. i nie w czasie wakacji, a w ciągu roku szkolnego, wysyłać przymusowo i wszystkich. Godziny na to muszą się znaleźć kosztem innych przedmiotów, ale nie wychowania fizycznego. Nie naszą rzeczą jest tu wskazywać jakich przedmiotów. Zdecydują o tym najlepiej kompetentne władze oświatowe. Natomiast naszą rzeczą jest alarmować społeczeństwo polskie o tym co w dziedzinie w. f., czy p. w. robią inne narody. I tak np. Francja wprowadza do szkół 5 godz. tyg. ćwiczeń cielesnych, wprowadza i przysposobienie wojskowe. Niemcy nie wahają się od przyszłego roku skasować łacinę, lecz sześć godzin poświęcane na wychowanie fizyczne są u nich niewzruszalne. Rosja Sowiecka wyraźnie wychowuje swą młodzież w duchu agresywnym, przygotowując całe bataliony młodych „spadochroniarzy" jako desant lotniczy, który ewentualnie zaleje tyły nieprzyjaciela. Poprzestańmy tymczasem na tych przykładach, a zastanówmy się cóż my robimy w tym kierunku? Chyba nie wiele, kiedy Naczelny Wódz, Marszałek Edward Śmigły-Rydz, do przedsatwicieli Z. N. P. powiedział: „...Chodzi mi o to, by każdy Polak od dziecka wyrastał w tej świadomości, że los jego Ojczyzny zależy od tego ilu i jakich żołnierzy może Ona powołać do swej obrony. Aby każdy Polak, nim dłoń jego potrafi udźwignąć karabin, nim krok jego potrafi zrównać się z marszem kolumny żołnierskiej — w duszy posiadł już wysokie cnoty żołnierskie **obowiązku, poświęcenia i honoru**".

Truizmem jest twierdzenie, że przysposobienie wojskowe i wychowanie fizyczne są tymi przedmiotami, które najtrwalej, bo przez czyn, w duszach młodzieży rzeźbią cnoty żołnierskie.

Inicjatorom redukcji godzin ćwiczeń cielesnych stawiamy pod rozwagę słowa Marszałka Śmigłego-Rydza.

Przeciwstawiając się falangom „Hitler Jugend" i Komsomolców winniśmy naszą pracę w zakresie obrony kraju oprzeć na szeroko pojętym wychowaniu fizycznym, obejmującym całą młodzież szkół ogólnokształcących i zawodowych wyposażonych w sale gimnastyczne, boiska, przybory sportowe i namioty wraz z całym ekwipunkiem obozowym.

Kwestia funduszów. Pieniądze na ten cel powinny się znaleźć bez uciekania się do nowych źródeł. Wystarczy poddać rewizji dotychczasowy system wydatkowania na cele w. f. Niepotrzebne nam są reprezentacyjne pałace sportowe i inne urządzenia luksusowe (vide Kielce!). Przeceniana jest też propaganda krajowa i międzynarodowa przez sport zawodniczy. Zaoszczędzić tu da się i trzeba na dotacjach klubowych, na niepotrzebnych ekipach sportowych, wysyłanych za granicę. Bo cóż ma np. mała Finlandia ze swych zwycięstw lekkoatletycznych, o których cały świat mówi, kiedy nie dali jej urządzić w 1940 roku Olimpiady, o którą tak zabiegała. Japońskie jeny posiadają większy ciężar gatunkowy, niźli dobra propaganda przez sport Finlandii. Wszyscy znamy wagę pieniądza. Wszyscy wiemy, że może ją zastąpić jedynie waga karabinu. Dlatego Polska urasta w opinii zagranicy, że wzmaga swą obronność. Krzywda się nijaka nie stanie sportowi zawodniczemu, który przeżywa kryzys (powiedzmy kryzys... braku kultury sportowej), że chwilowo zmniejszymy mu dawki złota, jeśli wysiłki swe i środki, jakimi dysponuje, skierujemy w podnoszenie mas młodzieżowych na wyższy stopień rozwoju fizycznego i przysposobienia obywatelskiego 1-o przez dobre żywienie w obozach, 2-o przez wyćwiczenie ciała i hartowanie ducha.
Wdzięczne zadanie w tym dziale będą miały do spełnienia liczne obozy w. f. i p. w. rozsiane po całym kraju od „podnóża Karpat, aż po morza brzegi", organizowane przez państwo, zarządy miejskie, gminy wiejskie, instytucje społeczne i prywatne zakłady.

WYCHOWANIE FIZYCZNE MIĘDZY 1 A 14 ROKIEM ŻYCIA

O tym, że zagadnienia powszechności wychowania fizycznego nie rozwiąże tylko szkoła średnia, choćby bardzo wysoko postawiona, wiadome jest już od wielu lat. Mówiliśmy zawsze, że powszechność wychowania fizycznego można byłoby osiągnąć przez szkołę wysokozorganizowaną, dobrze wyposażoną, z dobrze przygotowanym nauczycielem. Gdyby rzeczywiście wysokozorganizowana szkoła powszechna mogła dobrze prowadzić u siebie wychowanie fizyczne, to niewątpliwie do powszechności wychowania fizycznego zbliżylibyśmy się o wielki krok. Nie osiągnęlibymy go całkowicie, bo niestety, nie cała młodzież przechodzi przez wysokozorganizowaną szkołę powszechną, ale zawsze byłby to znaczny krok naprzód.
Niestety, nawet w najwyżej zorganizowanej szkole powszechnej mamy na wychowanie fizyczne zbyt mało czasu, boć przecież 1, najwyżej 2 godziny tygodniowo ćwiczeń cielesnych to jeszcze nie wychowanie fizyczne dziatwy, szybko rozwijającej się i potrzebującej ponad dwie godziny dziennie ruchu

na świeżym powietrzu. A cóż mamy mówić o szkołach o niższej organizacji, co począć z tymi półgodzinami, kwadransami, a nawet żupełnym brakiem ćwiczeń cielesnych w programie szkolnym? Jakże tam strasznie daleko do wychowania fizycznego! Dziecko pragnie ruchu i zabawy, fizjologia uczy nas, że ruch w tym wieku jest niezbędnym czynnikiem rozwojowym, uznajemy potrzeby dziatwy, ale, niestety, nie dysponujemy możliwościami i zamykamy dziatwę w klasie, w ławkach wbrew uznanym prawom biologicznym, wbrew naturalnym dążeniom dziatwy.



...umiemy wychowywać fizycznie młode pokolenia.

Nie od rzeczy będzie wspomnieć tutaj o tym, że nawet najlepiej prowadzone wychowanie fizyczne jeszcze nie rozwiąże sprawy, jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym nie będzie się mogło należycie fizycznie rozwinąć.

Ogrom braków i potrzeb w tym dziale wychowania przytłacza nas a jednocześnie szczerzy do nas zęby widmo degeneracji i małej odporności na trudy życia dorastających pokoleń. Słyszy się wprawdzie sentencjonalne zdania naszych dziadów: „ja tam, panie, żadnych gimnastyk nie robiłem, papierosy palę, wódkę piję i żyję, panie,zdrowy i silny". Nie patrzą nasi zacni ojcowie na to, że w ich epoce co trzecie zaledwie niemowlę żyło, że co słabsze dzieci marły przed wiekiem szkolnym, że tempo ich życia było o połowę słabsze, że walka o byt łatwiejsza, nie znano bezrobocia, a człowiek nie ścigał się w fabryce z zawrotnym tempem maszyn. Nie biorą pod uwagę i tego, że przeciętny wiek życia dzisiejszego człowieka podnosi się dość szybko, co niewątpliwie przypisać trzeba higienie społecznej. Dzisiaj zwłaszcza w Polsce głośno bije się na alarm, a Wódz Naczelny do przedstawicieli Związku Nauczycielstwa Polskiego mówi: „los Polski zależy od tego, ilu i jakich żołnierzy wystawi ona do swej obrony!" A jakichże żołnierzy wystawimy z cherlawej, fizycznie niedorozwiniętej młodzieży. Jednocześnie więc ze

wzmożoną akcją gromadzenia funduszów na obronę narodową, musimy wzmóc tempo wychowania fizycznego, aby było kogo zbroić!

A może nie umiemy tego zrobić, a może źle zabraliśmy się do wychowania fizycznego, a może nie mamy naprawdę możności wykonać je należycie? O nie, śmiem kategorycznie twierdzić, że umiemy doskonale wychowywać



...Zabawy dostarczają dużo radości i wpływają na postawę i ruchliwość dziatwy.

fizycznie młode pokolenia, że mamy i ludzi dobrze do tej pracy przygotowanych i warunki fizyczne dobre, brak tylko czasu w naszych szkołach, a może tylko brak należytego zrozumienia tej sprawy i jej doniosłości dla przyszłości kraju. Bijemy więc na alarm: naprawdę czas wielki zabrać się do wychowywania silnych i zdrowych młodych pokoleń, bo inaczej nie będzie dostatecznej ilości silnych piersi i rąk, któreby, należycie uzbrojone, stanowić mogły wał obronny na granicach Polski.

Na dowód zaś tego, że umiemy te sprawy należycie przeprowadzić, przedstawię kolejdoskopowo wychowanie fizyczne dziatwy w okresie do 14 roku życia.

Pomijam okres niemowlęctwa, zresztą wcale dla przyszłej sprawności cielesnej nieobojętny, a zaczynam przegląd od czasu, gdy dziecko zaczyna chodzić i biegać. Szuka ono wtedy wolnych przestrzeni i odpowiednich do zabawy przedmiotów. Najpopularniejszymi są naturalnie piłki. Dziecko rzuca piłkę, chwyta ją, toczy, kopie. Jeżeli jeszcze pięć lat temu mało było piłek w naszych szkołach i przedszkolach, a niejednokrotnie dziecko dopiero w szkole widziało piłkę po raz pierwszy, to teraz już w wieku najmłodszym

dziecko bawi się piłką niekoniecznie kupioną, ale często zrobioną własnoręcznie z gałganków. Jak bardzo jest taka zabawa przydatna potem do nauki celowania i strzelania nie potrzebuję dodawać. Bezsprzeczną zasługą wychowawców fizycznych jest bardzo szerokie rozpowszechnienie tej popularnej zabawy.

Wprawdzie na wychowanie fizyczne dzieci małych w wieku przedszkolnym szkoła ma tylko niewielki i to pośredni wpływ, ale oddziałując na rodziców



...na obozach sporty obrony narodowej są pilnie kultywowane.

dzieci szkolnych pośrednio wpływa także na stosunek ich do dzieci młodszych, a taka np. piłka przyniesiona ze szkoły do domu przez starsze dziecko, staje się bardzo prędko przyborem dla zabawy i młodszego pokolenia.

W okresie przedszkolnym najmilszymi zabawami są zabawy naśladowcze, dostarczają one dziatwie bardzo dużo radości, a jednocześnie doskonale wpływają na postawę i ruchliwość dziatwy. W okresie szkolnym bardzo celowe lekcje gimnastyki stanowią doskonałą podstawę wszelkich gier i sportów. Tylko że tych lekcji jest zbyt mała ilość w stosunku do potrzeb młodych organizmów.

Chcę jeszcze zawadzić o wyniki pracy na obozach letnich w. f. dla młodzieży szkół powszechnych, organizowanych coraz liczniej na terenie okręgu szkolnego warszawskiego.

Na obozie, gdzie przez cztery tygodnie od świtu do nocy dziatwa poddana jest doskonałym warunkom higienicznym, gdzie mieszkając pod namiotami hartuje swe ciało i ducha, gdzie sporty obrony narodowej, strzelanie, z łuku wprawdzie, bo brak jest karabinów i rzut granatem są pilnie kultywowane, a wyżywienie musi być przygotowane własnymi rękami — wszystko to ryje w gromadach młodzieży niczem niezatarte ślady i młodzież ta staje

się jądrem wszelkiego zorganizowanego życia w swoich środowiskach. Niestety i ta akcja nie znalazła ze strony władz takiego poparcia, jak na to zasługuje, a praca utrzymuje się tylko dzięki nadzwyczajnie ofiarnej pracy jednostek nauczycielskich.

Migawkowy przekrój wychowania fizycznego nie byłby kompletny gdybym nie wspomniał o wycieczkach polowych, które dają młodzieży niezmiernie dużo radości, albo o kulturze tańców i zwyczajów ludowych, pielęgnowanej przez szkoły powszechne w całej Polsce.

Migawki, kalejdoskop. Ale ileż ważkiej treści mieści się w tym skrócie. Ile wysiłku, ile trudu włożono w to, aby zebrać te wszystkie środki wychowania fizycznego, by je odpowiednio uporządkować i przedstawić w programach szkolnych.

Czy wprowadzimy to wszystko w życie, czy osiągniemy wysokie cele wychowania fizycznego — nie do nas należy odpowiedź na te pytania. My, wychowawcy fizyczni, stajemy do apelu i gotowi jesteśmy do najbardziej nawet wytężonej pracy. Chcemy pracować i umiemy pracować — prosimy tylko o danie nam możności pracy.

MARIAN KRAWCZYK

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

ZUCHY W SZKOLE POWSZECHNEJ

GENEZA I ISTOTA RUCHU ZUCHOWEGO

Zuchy są organizacją dzieci szkół powszechnych. Organizacja ta istnieje zaledwie kilka lat. Mimo jednak tak krótkiego okresu swej działalności może ruch ruchowy pochwalić się poważnymi sukcesami, rozszerzył on się bowiem po całej Polsce w bardzo szybkim tempie i objął sobą dziesiątki tysięcy dzieci szkół powszechnych. Rozwój jego jest wprost żywiołowy.

Twórcami tego ruchu są polscy harcerzy. Tak, jak angielski skauting był przyczyną powstania u nas harcerstwa, tak samo angielskie „wilczęta" były pierwowzorem organizacji ruchowej w Polsce. Twórcą wilcząt był pierwszy skaut świata, angielski generał Robert Baden Powell. On zorientował się szybko, że do skautingu nie można przyjmować dzieci poniżej 12 lat. Program bowiem i metody wychowawcze skautingu są dostosowane do psychiki młodzieży starszej (od 12 r. życia począwszy), nie odpowiadają więc wiekowi i rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dzieci szkół powszechnych. Dla tych ostatnich należało stworzyć odrębną organizację, co też Baden Powell uczynił. Już na rok przed wojną światową stworzył on organizację dla dzieci w wieku 8 — 12 lat. Organizację tę nazwał „wilczęta". Na ziemie polskie dotarł ruch wilczęcy dopiero w 1916 roku. Wilczęta organizowali harcerze-instruktorzy. Mimo jednak usilnych starań z ich strony i mimo oparcia całej pracy na wzorach angielskich, gromady wilcząt u nas się nie rozwijały: były one nieliczne i obejmowały dzieci tylko ze sfer inteligenckich.

Przyczyną niepowodzenia ruchu wilczęcego na naszym terenie było jego niedostosowanie się do psychiki naszego dziecka. Nić przewodnia bowiem zajęć wilczęcych —

życie zwierząt indyjskich dżungli i naśladowanie ich dobrych obyczajów — była dla naszych dzieci obca i niezrozumiała. Należało tę organizację dostosować do właściwości polskich dzieci.

Do tego zabrały się najpierw harcerki i w 1936 r. dały początek nowej organizacji żeńskiej dzieci szkół powszechnych pod lepszą i bardziej dostosowaną nazwą „zuchy". Nazwa angielska „wilczęta" znikła, a program i metody zostały dostosowane do psychiki dziewcząt 8 — 12 letnich. Harcerstwo męskie zabrało się do organizowania chłopców-zuchów dopiero w jesieni 1931 roku. Wykorzystało ono doświadczenia zarówno angielskich „wilcząt", jak i harcerek. Pracę w organizacji zuchowej oparto przede wszystkim na właściwościach polskiego chłopca w wieku 8 — 12 lat. W doborze materiału i metod pracy kierowano się zainteresowaniami dzieci i takimi właściwościami, jak silnie rozwinęły popęd naśladowczy, ciekawość, zamiłowanie do instruktorstwa, wyobraźnia fantastyczna oraz wielka ruchliwość fizyczna i psychiczna.

Biorąc więc za punkt wyjścia psychikę chłopca dawano na t. zw. zbiórkach dużo zabaw, specjalnych tańców, ćwiczeń różnego rodzaju (zręczności, turniejowych, orientacji, leśnych, zimowych), pieśni, obrzędów i dużo majsterkowania. Tak pojęta organizacja zuchowa i „praca" w niej niesłychanie silnie przyciągają chłopców ku sobie. Powstały już setki i tysiące gromad zuchowych, obejmujące dziesiątki tysięcy chłopców ze szkół powszechnych. Ruch zuchowy spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem nie tylko u dzieci, ale także u rodziców i nauczycieli. Wartość tej jedynej organizacji dziecięcej została należycie oceniona i tym się tłumaczy tak wielka ilość okólników wydanych przez władze szkolne w tej sprawie. Również o bardzo przychylnym ustosunkowaniu się władz szkolnych świadczą liczne kursy instruktorskie, organizowane przez Kuratoria dla nauczycieli.

Czymże jest jednak ruch zuchowy w swej istocie? Jest on harcerstwem dla dzieci w wieku 8 — 12 lat, tworzy bowiem z harcerstwem organizacyjną jedność, bez niego i poza nim nie istnieje.

Zuchy jednak nie są harcerzami. Inne są metody i materiał pracy u zuchów, a inne w harcerstwie. Wynika to z różnicy wieku i właściwości zucha i harcerza, a dalej z pobudek czysto dydaktycznych i wychowawczych. Zuchy mają być pewnego rodzaju przygotowaniem do harcerstwa, jak gdyby jego przedszkolem. Organizacja zuchowa wychowuje dzieci własnymi metodami, pozwala im spędzać czas na świeżym powietrzu w obcowaniu z przyrodą, w zabawie w gronie rówieśników, urabia dzielnych chłopców-zuchów, dobrych przywódców w zabawie i grze. Jest więc ona pomocnikiem szkoły. Członkowie organizacji zuchowej stają się na terenie szkoły propagatorami, organizatorami i przywódcami zabaw i gier, przez co przyczyniają się do wytworzenia lepszej atmosfery wychowawczej w szkole. Szkoła staje się dla dzieci bardziej radosną, zaczyna silniej pociągać dziatwę ku sobie, zyskuje coraz lepszą opinię i zrozumienie wśród rodziców. W ten sposób zuchy wpływają do pewnego stopnia na opinię szkoły.

Organizacja zuchowa jest także pomocnikiem domu. Zapewnia ona dzieciom wybór dobrych kolegów, opiekuje się nimi i organizuje im zabawy w czasie, kiedy szkoła nie ma możności, a rodzice czasu — na zajmowanie się swymi dziećmi.

Ogólnie zuchy — jak powiada A. Kamiński w swej książce o zuchach — „jest to wielka zabawa w dzielnych chłopców, w chłopców — zuchów. Zabawa chłopców-zuchów, którzy są odważni w grach i odważni w mówieniu prawdy, którzy są zwinni i zręczni, mają bystre oczy, bystre palce i bystre głowy. Zabawa w Majster-Klepków, potrafiących wykonać własnoręcznie wiele rzeczy, zabawa w krasnoludków, ciągle szukających sposobności do robienia przyjacielskich usług, zabawa w leśnych

ludzi, podpatrujących życie zwierząt i roślin. Zabawa, wymagająca karności i współdziałania, opanowańia i poświęcenia. Zabawa prowdzona przez samych chłopców. Radosna, porywająca zabaw, w której nabiera się dobrych przyzwyczajeń!"

ORGANIZACJA ZUCHÓW

Podstawową jednostką organizacyjną w szkole jest gromada. W jej skład wchodzą dzieci w wieku 8 — 12 lat, a więc uczniowie klas II — V włącznie. Ogólna ilość zuchów w gromadzie waha się w granicach 12 — 24 i dzieli się na 2 — 4 szóstki. W jednej szkole może być jedna lub więcej gromad. Na czele gromady stoi „wódz" mianowany przez władze harcerskie. Jeżeli gromada zuchowa jest zorganizowana przy drużynie harcerskiej, która się nią opiekuje, to nosi nazwę niesamodzielnej gromady i może mieć wodza niepełnoletniego (15 — 18 lat). W innym wypadku gromada nosi nazwę gromady samodzielnej i posiada wodza pełniącego zazwyczaj nauczyciela lub instruktora zuchowego. W skład gromady mogą wchodzić sami chłopcy wtedy gromada jest męską i podlega harcerstwu męskiemu, albo chłopcy i dziewczęta (gromada koedukacyjna) lub same dziewczęta (gromada żeńska). Gromady koedukacyjne mogą podlegać albo męskiemu harcerstwu albo żeńskiemu, zależnie od tego, kto jest wodzem.
Gromady żeńskie podlegają żeńskiemu harcerstwu i inaczej są zorganizowane. Wódz gromady „prowadzi" całą gromadę i za jej pracę odpowiada. Niepełnoletni wódz musi mieć opiekuna, a pełnoletni może sam sprawować tę funkcję, jeżeli jest nauczycielem. Opiekuna wyznacza szkoła. Wódz wybiera sobie pomocników t. zw. szóstkowych, którym powierza szóstki w grach i zabawach. Szóstkowymi są starsze i sprytniejsze zuchy.

ZAJĘCIA ZUCHÓW

Zajęcia zuchów w ciągu roku szkolnego polegają na braniu udziału w t. zw. zbiórkach. Zbiórki odbywa wódz z całą gromadą. Podczas zbiórek pomagają mu szóstkowi w prowadzeniu ćwiczeń, zabaw i gier, stając na czele szóstek jako zespołów. Na poszczególną zbiórkę składają się zazwyczaj: gawęda, śpiew, taniec, ćwiczenie, zabawy, gry, obrzędy, majsterkowanie. Zuchy bawią się zazwyczaj w „coś", np.: w Słowian, rycerzy, Indian, marynarzy, krasnoludków itp. Na jednej zbiórce opowiada wódz zuchom o Indianach i zuchy odtwarzają później ich życie: robią broń z drzewa, poznają las, ślady (tropy), staczają „walki" itp. Inne zbiórki obejmują znowu walki Jagiełły pod Grunwaldem, oblężenie Zbaraża albo przygody marynarzy. W czasie zabaw „w coś", tego pewnego rodzaju teatru samorodnego, uczą się zuchy wielu rzeczy, ćwiczą umysł i ciało i kształcą charakter. Zbiórki odbywają się tak letnią jak i zimową porą na świeżym powietrzu, a więc w parku, w polu, w lesie. Zuchy zbierają się na te zabawy-zbiórki raz albo dwa razy w tygodniu. Na tych zbiórkach przygotowują się do zdobywania odpowiednich stopni („gwiazdek") i sprawności, które otrzymują po wykazaniu się umiejętnością w wymaganym stopniu. W czasie wakacji wyjeżdżają zuchy na kolonie letnie, gdzie w dalszym ciągu bawią się „w coś". ale już na szerszą skalę.

ROLA NAUCZYCIELA W ORGANIZACJI ZUCHOWEJ

Organizacja zuchów obejmuje dzieci szkolne. Jest to prawie jedyna organizacja dzieci szkół powszechnych. Obowiązkiem nauczyciela, nakreślonym przez statut szkół powszechnych, jest danie opieki organizacjom dziecięcym. Opieka ta może mieć dwojaki charakter: a) nauczyciel sprawuje opiekę nad gromadą zuchową, jest jej opiekunem, b) jest wodzem, instruktorem gromady. Opiekun opiekuje się gromadą. Aby jednak mógł on należycie spełniać obowiązek opiekuna gromady, musi znać orga-

nizację zuchową. Poznać ją może bądź przez wzięcie udziału w specjalnym kursie dla opiekunów, bądź też przez lekturę odpowiednich dzieł traktujących o zuchach. Dla tych koleżanek i kolegów, którzy mogą tylko zapoznać się z zuchami z podręczników, podaję spis lektury.

Również nauczyciel może być wodzem gromady, może sam ją prowadzić. Tę funkcję i funkcję opiekuna najlepiej może sprawować nauczyciel ćwiczeń cielesnych jako człowiek najbardziej zamiłowany w prowadzeniu zabaw, gier i wszelkiego rodzaju ćwiczeń i jako człowiek należycie doceniający rolę organizacji zuchowej w szkole powszechnej.

LITERATURA ZUCHOWA

Chcąc przyjść z pomocą tym koleżankom i kolegom, którzy są opiekunami gromad w swej szkole lub którzy będą spełniali tę funkcję, podaję kilka podstawowych dzieł traktujących o zuchach.

1. A. Kamiński: — „Antek Cwaniak". — Dzieło to jest doskonałą ilustracją pracy zuchowej w męskich organizacjach (gromadach) zuchowych. Jest ono jak gdyby zbiorem „lekcji wzorowych", obejmujących bowiem opis życia gromady zuchowej i jej zbiórek.
2. A. Kamiński: — „Książka Wodza Zuchów". — Ta książka jest przewodnikiem pracy wodza. Znaleźć w niej można wiadomości o zuchach i ich zajęciach, a dalej opis wielkiej ilości zabaw, gier, ćwiczeń oraz wskazówki do dobrego prowadzenia gromady.
3. A. Kamiński: — „Krąg Rady". — To dzieło jest przeznaczone dla instruktorów zuchowych i można je nazwać metodyką zuchową.
4. Wydział Zuchów Głównej Kwatery Harcerzy: — „Jak zorganizować gromadę zuchów". — Jest krótka broszurka niezbędna dla każdego, kto ma jakąkolwiek styczność z zuchami. Szczególnie jest ona godna polecenia dla tych, którzy zamierzają zorganizować gromadę zuchów w swej szkole.

Oprócz wyżej wymienionych dzieł jest cały szereg innych. Te podręczniki są podstawowe i zapoznanie się z nimi da możność dobrego spełniania obowiązków opiekuna gromady. Nabyć je można w Katowicach, ul. Szafranka, Domek Harcerski lub wypożyczyć w każdym Hufcu Harcerzy.

FRANCISZEK ŚWIDER

PRZYKŁADY LEKCYJ ĆWICZEŃ CIELESNYCH W KLASIE III i IV SZKOŁY POWSZECHNEJ

UWAGI OGÓLNE

Obserwacje nad uczniem III klasy pozwalają nam twierdzić, iż zdołał on w pewnym stopniu ocenić, jaką rolę odgrywa wśród rówieśników, jakie są jego obowiązki wobec szkoły i domu. Może się on podporządkować przepisom szkoły, może systematycznie pracować, dążyć do wyniku i osiągnąć go. Zainteresowanie otaczającą rzeczywistością jest u niego znacznie większe, niż u ucznia klasy II. Na podstawie zdobytych wiadomości i własnego rozumowania może rozróżnić zdarzenia i zjawiska rzeczywiste od fantastycznych — bajkowych. Nie dowodzi to jednak, aby bajka nie przedstawiała dla niego żadnej wartości. Bardzo chętnie będzie jej słuchał, lecz odróżni, co jest bajką, a co zdarzeniem prawdziwym.

W tym również czasie uwydatnia się w większym stopniu popęd do współzawodnictwa i przejawy popędów bojowych. Upodobanie i nastawienie chłopców i dziewcząt zaczyna się nieco różnicować. W związku z ćwiczeniami cielesnymi dotyczy to przede

wszystkim zabaw ze śpiewem i tanecznych oraz rzutnych i w mocowaniu. Rozwój fizyczny postępuje w dalszym ciągu naprzód. Kościec, mięśnie oraz narządy wewnętrzne i ich funkcjonowanie przedstawiają harmonijną całość, co umożliwia oddawanie się ćwiczeniom intensywniejszym i dłuższym w przebiegu. Drogi nerwowe są doskonalsze, niż u dzieci klasy II, dzięki czemu pozwalają na sprawniejszą koordynację oraz ułatwiają rozkazywanie małym i określonym grupom mięśni. Powyższe cechy występują jeszcze wyraźniej u dzieci klasy IV.

Opierając się na powyższej charakterystyce dzieci klasy III i IV należy: 1. Wplatać do poszczególnych lekcji ćwiczenia w formie ścisłej, zabawy i gry bardziej złożone, które zmuszą drogi nerwowe do intensywniejszego funkcjonowania i lepszego rozwijania się. Z ćwiczeń w formie zabawowej podkreślić zwłaszcza te, przez wykonanie których spełnia się określone zadanie i które mają praktyczne zastosowanie w życiu. 2. Przy ćwiczeniach, zabawach i grach o przebiegu współzawodniczym podkreślać nie tylko szybkość, siłę itp., ale w pierwszym rzędzie dokładność w wykonaniu przez całą grupę, a w wypadkach z punktu wychowawczego bezprzecznie dodatnich — i przez jednostkę. 3. Pozwalać dzieciom na właściwą modyfikację przepisów zabaw i gier. 4. Jednostkom przodującym powierzać rolę przywódców, aby w sposób właściwy mogły wykazać swoją energję, inicjatywę i cechy dobrego przywódcy. 5. Umożliwiać dziewczynkom i chłopcom wykazywanie swoich cech dzieląc przy niektórych ćwiczeniach i zabawach (zabawy ze śpiewem w mocowaniu, rzutne) na grupy, przez co w grupie równych co do siły i sprawności będą mogli rozwijać się wszechstronnie.

W myśl programu w klasie III i IV prowadzimy, ze względu na czas trwania, dwa rodzaje lekcyj ćwiczeń cielesnych. Są to lekcje dziesięciominutowe i godzinne lub półgodzinne. (Ćwiczenia śródlekcyjne uważam za zabieg higieniczny i z tego powodu zasługują one na oddzielne omówienie). Ze względu na brak większych placów i na udział w ćwiczeniach dziesięciominutowych większej ilości dzieci muszą się one najczęściej odbywać na małym i określonym miejscu.

Z powyższych powodów oraz ze względu na cele, lekcje dziesięciominutowe układa się z gimnastycznych ćwiczeń kształtujących. Pożądanym byłoby wplątanie do nich chociaż jednej zabawy lub gry ruchowej, zwłaszcza w szkołach niżej zorganizowanych, gdzie liczba dzieci nie stoi temu na przeszkodzie.

Jeżeli chodzi o lekcje godzinne lub półgodzinne, to w zależności od przewagi pewnych ćwiczeń można rozróżnić: 1) lekcje ćwiczeń gimnastycznych, przeplatanych zabawami i grami ruchowymi, 2) lekcje zabaw i gier ruchowych uzupełniane ćwiczeniami gimnastycznymi przynajmniej o charakterze korektywnym, 3) lekcje ze śnieżkami, 4) lekcje saneczkarstwa, 5) lekcje łyżwiarstwa, 6) lekcje narciarstwa, 7) lekcje pływania. Przy wyborze lekcyj decydujący głos ma nauczyciel, który w zależności od warunków szkoły i pór roku dokonywa rozkładu materiału bacząc aby przez obrane środki dążyć stale do wszechstronnego rozwoju wychowanka.
Gdybyśmy zdołali wyczerpać w lekcjach dziesięciominutowych najważniejsze z ćwiczeń kształtujących, wówczas lekcje godzinne mogłyby zawierać zabawy i gry ruchowe te ćwiczenia gimnastyczne, które czy to ze względu na ograniczony czas, czy też na specjalne warunki szkolne w żaden sposób w czasie ćwiczeń dziesięciominutowych nie mogą być wykorzystane. Gorzej bywa, jeżeli brak odpowiedniego terenu uniemożliwia prowadzenie zabaw i gier. Wtedy z konieczności większość lekcji musi się ograniczyć do ćwiczeń gimnastycznych.

Chcąc uwzględnić możliwie wszystkie warunki podajemy przykłady wyżej wymienionych lekcji ćwiczeń cielesnych.

LEKCJA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH W SALI LUB NA BOISKU

1. Na gwizdek, klaśnięcie w dłonie lub podniesienie ręki — dzieci przybierają poprawną postawę stojącą, zwrócone przodem do prowadzącego, po czym następuje podział na grupy (2 — 4) i na sygnał grupy ustawiają się w dwurzędach (kto prędzej i ciszej?)
2. Marsz cichy i głośny na przemian (kilka kroków na palcach i kilka z przytupywaniem).
3. Stojąc w rozkroku lub klęcząc — krążenie lewym i prawym ramieniem na przemian, jak śmigi wiatraka.
4. Młócenie cepami zboża.
5. W klęku lub stojąc w rozkroku — naśladowanie kręcenia korbą raz lewym, drugi raz prawym ramieniem tak, aby skłaniać się w bok w stronę ruchu ramieniem.
6. Z postawy stojącej podskok, a po podskoku przysiad podparty, po czym powrót do postawy stojącej itd.
7. Marsz swobodny do ćwiczeń równoważnych.
8. Marsz po odwróconej ławce lub po narysowanej na ziemi (podłodze), kresce w ten sposób, że nogę zakroczną po przeniesieniu w przód stawia się tuż przed postawną.
9. Wejście na drabinki lub kraty, po czym puszczenie lewej ręki i zwrot lewym bokiem do sali, następnie chwyt szczebla lewą ręką, a puszczenie prawą i zwrot prawym bokiem do sali, albo wchodzenie na drabinki sznurowe i schodzenie, albo „ryby w sieci".
10. Stanie na jednej nodze ze skurczem drugiej w przód i schwytem oburącz za kolano.
11. Chód niedźwiedzia.
12. Gra rzutna „bombardowanie" lub zabawa rzutna „piłeczki".
13. Naśladowanie podawania cegły z rąk do rąk.
14. Gra bieżna „wyścigi szeregów".
15. Przeskok przez ławkę, przez dwie części skrzyni lub przez poprzeczkę z odbicia obunóż, a po przeskoku przysiad podparty, albo jedna odmian „skakanki".
16. Dla dziewcząt: zabawa taneczna „chinka", dla chłopców: walka o chwyt za kostkę.
18. Przybranie poprawnej postawy stojącej i pożegnanie.

Uwaga. Ćwiczenia podane w punktach: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 13 i (w wypadku posiadania odpowiedniego placu) 14 mogą być wykorzystane w kolejności punktów: 2, 3, 4, 10, 5, 6, 14, 13, 7, jako lekcja dziesięciominutowa na boisku lub w sali.

LEKCJA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH W KLASIE

1. Powstawanie i siadanie kilka razy.
2. Dzieci śpiewają piosenkę „chinka" i wykonywują w miejscu ruchy zgodne z jej treścią.
3. Między ławkami, w ławkach lub na ławkach — marsz kilka kroków na palcach i kilka z klaskaniem w dłonie.
4. Stojąc między ławkami w ławkach lub na ławkach — krążenie lewym i prawym ramieniem — na przemian.
5. W postawie, jak wyżej — naśladowanie młócenia zboża cepami.
6. W siadzie na pulpitach ławek, jak na koniu — naśladowanie kręcenia korbą.
7. Siedząc w ławkach lub na pulpitach ławek — dostawanie rękami jak najwyżej.

8. Między ławkami lub na ławkach — stanie na jednej nodze ze skurczem drugiej w przód i schwytem za kolano.
9. Dzieci trzymają za pulpity ławek. Prowadzący odwraca się z liczeniem do czterech. Przez ten czas ćwiczący muszą się opuścić pod ławkę. Na dalsze liczenie do czterech z obrotem do ławek — podciągają się do siadu w ławkach itd.
10. Dzieci dzieli się na dwie równe grupy. Każda grupa dostaje po jednej piłce, którą otrzymuje skrajne w pierwszej lub w ostatniej ławce. Na sygnał następuje wyścig piłek w ten sposób, że pierwsze podaje piłkę sąsiadowi z lewej lub z prawej strony, to następnemu aż do ostatniego w pierwszym rzędzie ławek, które podaje zaplecznemu dziecku w drugim rzędzie ławek itd., aż do ostatniego w grupie. Tej grupie, której ostatni wcześniej otrzyma piłkę — zalicza się jeden punkt. Drugi raz wyścig odbywa się w przeciwnym kierunku. Wygrywa grupa, która zdobędzie większą ilość punktów.
11. Siedząc na pulpitach ławek jak na koniu lub stojąc między ławkami, w ławkach, na ławkach — naśladowanie podawania cegły z rąk do rąk ze skrętem tułowia.
12. W dwójkach (sąsiad z sąsiadem lub z zaplecznym) chwyt za obie ręce i naśladowanie rznięcia drzewa.
13. W ławkach, między ławkami lub na ławkach — cichy marsz w miejscu.
14. Zabawa pokojowa: „co fruwa". Kiedy nauczyciel lub wybrane dziecko powie jastrząb (lub inny ptak) fruwa, wówczas dzieci naśladują fruwanie, kiedy zaś wypowie nazwę stworzenia nie fruwającego, np. wiewiórka fruwa — siedzą spokojnie. Za pomyłkę dają fanty. Fanty zwraca się po wykupieniu. Zabawę tę można pomyśleć w formie opowiadania, do którego co pewien czas wplata się omówione wyżej wyrazy.

Uwaga. Ćwiczenia podane w pkt. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, i w tej samej kolejności mogą być wykorzystane jako ćwiczenia dziesięciominutowe w klasie.

LEKCJA ZABAW I GIER RUCHOWYCH

1. Zbiórka w dwurzędzie w marszu.
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „policjant" (na gwizdek).
3. Zabawa rzutna „podrywka rzucana" lub gra rzutna „wyścig piłek w szeregach".
4. Gra „bieg łańcuchowy".
5. Jedna z odmian „skakanki".
6. Wyścig na czworakach lub popychanie nosem piłeczki palantowej po podłodze.
7. W siadzie skrzyżnym, w siadzie klęcznym lub stojąc w wykroku — dwa klaśnięcia w dłonie przed sobą, po czym skurcz ramion — na przemian.
8. Zabawa taneczna „karuzela".
9. Marsz w dwójkach, zatrzymanie się i zwrot w lewo lub w prawo.
10. Przybranie poprawnej postawy i pożegnanie.

LEKCJA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z UŻYCIEM PRZYRZĄDÓW

1. Zbiórka w dwurzędzie w marszu.
2. Zabawa „policjant" (na gwizdek).
3. Pkt 8 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych.
4. Gra „bieg łańcuchowy".
5. Pkt. 9 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych.
6. Zabawa ‚podrywka rzucana" lub gra „wyścig piłek w szeregach".
7. Wyścig na czworakach lub popychanie nosem piłeczki palantowej po podłodze.
8. Pkt 15 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych.

9. Zabawa „karuzela".
10. Marsz.

LEKCJA ZE ŚNIEŻKAMI

1. Szybki marsz na miejsce ćwiczeń.
2. Rozgrzewanie rąk (uderzanie o boki).
3. W parach chwyt raz za lewe, drugi raz za prawę ręce i naśladowanie rznięcia drzewa.
4. Skoki pajaca.
5. Dzieci dzieli się na dwie grupy. Grupy stają naprzeciw siebie w odległości 10 kroków i budują po jednym wale i po kilka kul. Na sygnał grupy rzucają z zawału kulami do siebie, starając się wyrzucić przeciwnika z jego fortecy lub też zniszczyć kulami fortecę przeciwnika.
6. Każda grupa lepi dla siebie po 2 słupki wysokości około 50 cm na nich kładzie poprzeczkę. Następnie dzieci skaczą kolejno przez swoją poprzeczkę (po jednym z każdej grupy razem). Za każde zrzucenie poprzeczki stawia się danej grupie kreskę lub liczy się punkty karne. Wygrywa grupa, która po 2 — 3 kolejnych skokach otrzyma mniej punktów karnych.
7. Oczyszczenie ubrań i obuwia ze śniegu.
8. Powrót z lekcji.

LEKCJA SANECZKARSTWA

1. Wożenie się na sankach lub zjazdy z niewielkiej pochyłości.
2. Bieg łańcuchowy. Dzieci dzieli się na 2 — 4 grupy. Grupy ustawiają się na jednej wysokości w odstępie 4 kroków grupa od grupy i w odstępie 1 kroku sanki od sanek. Każda trójka ma sanki. Jedno z trójki siada na sankach, dwoje chwyta rękami wewnętrznymi linkę od sanek, zewnętrzne podaje sąsiadowi swej grupy (każda grupa tworzy łańcuch). Na sygnał następuje wyścig grup do odległości od 10 — 15 kroków mety. Wyścig odbywa się 3 razy i za każdym razem rolę jeźdźca obejmuje na mecie inne dziecko. Wygrywa grupa, która po 3 wyścigach zdobyła większą ilość pierwszych miejsc. Przy zjazdach z pochyłości — wyścig na sankach do oznaczonej mety.
3. Dzieci lepią ze śniegu jednego bałwana i każde po 2 kule dla siebie.
4. Dziecko, które siedzi na sankach, stara się w czasie jazdy z odległości 10 — 15 kroków trafić kulą bałwana. To samo przy zjazdach z pochyłości.
5. Dzieci, które ciągną sanki, starają się jeźdźca zrzucić z sanek w ten sposób, że co pewien czas raptownie z jeźdźcem zakręcają. Przy zjazdach z pochyłości jadący stara się zmieniać kierunek przez pochylanie i skręcanie głowy i tułowia w lewo i w prawo.

Uwaga. Na torze można w pewnych odległościach od siebie ułożyć przedmioty lub zatknąć kije, które omija się raz z lewej, raz z prawej strony.

LEKCJA ŁYŻWIARSTWA

1. Zwykłe posuwanie się na łyżwach dookoła lodowiska (wiraż w lewo, potem w prawo).
2. Dzieci ustawiają się w jednym szeregu, po czym posuwają się krokiem zwykłym w przód i co kilka kroków, na gwizdek, zatrzymują się zacinając raz lewą, drugi raz prawą nogą.
3. Stanie na łyżwach na jednej nodze ze skurczem drugiej w przód.
4. Bieg łańcuchowy. W szeregu chwyta za ręce, po czym bieg do odległej o 15 kroków mety, zatrzymanie się, puszczenie rąk, zwrot w tył, chwyt za ręce i bieg z powrotem.

5. Siady skrzyżne na lodzie i powstawanie bez opierania się rekami.
6. Zwykłe posuwanie się na łyżwach, jak w pkt. 1.
7. Zdjęcie łyżew i oczyszczenie ich ze śniegu.
8. Szybkim krokiem powrót z lekcji.

LEKCJA NARCIARSTWA

(na równienie bez kijków — dla początkujących)

1. Dzieci stają w dwóch lub trzech szeregach, około 4 kroków szereg za szeregiem i w odstępie 3 kroków jedno dziecko od drugiego.
2. Na sygnał posuwają się na nartach (jak które umie) do wyznaczonej o 20 kroków mety. Na mecie zwracają się w sposób dowolny w tył i wracają na poprzednie miejsce.
3. Prowadzący lub jedno ze sprawnijszych dzieci pokazuje chód prawidłowy w ten sposób, że staje z jedną nartą wysuniętą w przód, (noga w kolanie lekko ugięta), po czym prostując się przesuwa drugą nartę ku przodowi aż do ugięcia nogi w kolanie it.d. Przy przesuwaniu narty unosi się lekko piętę.
4. Dzieci posuwają się do mety, jak w pkt. 2, chodem prawidłowym, lecz na mecie nie zwracają się w tył.
5. Stojąc, unoszą kolejno lekko narty ku górze, uginając nogi w kolanach.
6. Zwracają się w tył (raz w lewo, drugi raz w prawo) w ten sposób (w lewo), że nie ruszając piętki nart z miejsca odsuwają lewą nartę dziobem w lewo i przysuwają do niej prawą itd., tak długo, aż wykonają określony zwrot. Przy obrocie w prawo odsuwa się najpierw nartę prawą.
7. Dzieci stają w dwuch szeregach naprzeciw siebie w odległości około 20 kroków szereg od szeregu i w odstępie najmniej 3 kroków jedno dziecko od drugiego. Na sygnał następuje wyścig szeregów na miejsce przeciwnika, gdzie następuje zwrot w tył. Wygrywa ten szereg, który pierwszy dobiegnie na miejsce przeciwnego szeregu, zwróci się w tył i wyrówna.
8. Chód na nartach jak w pkt. 3.

LEKCJA PŁYWANIA

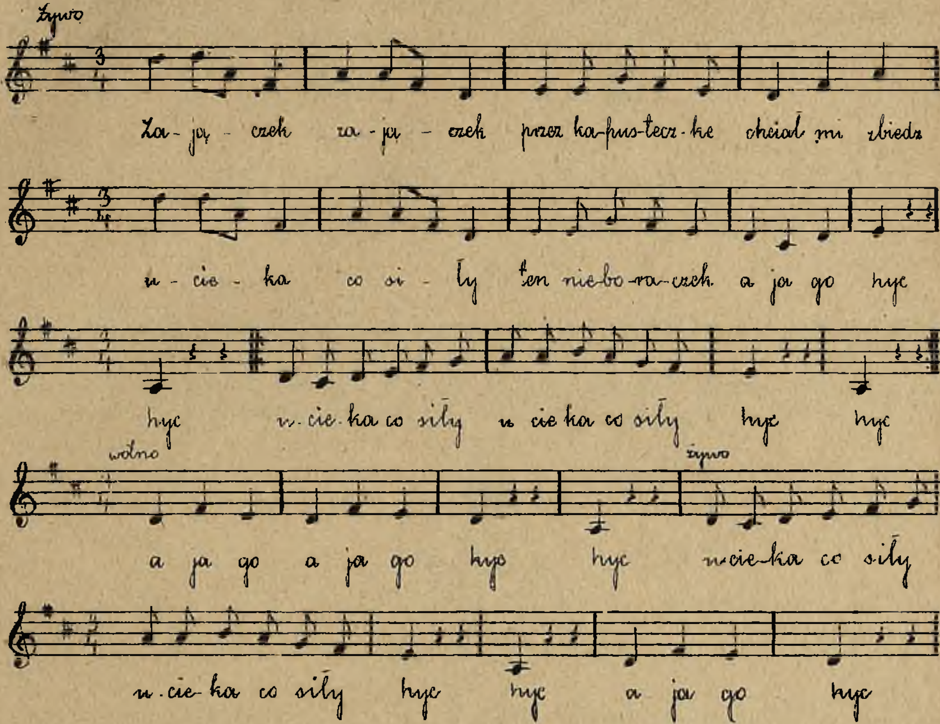
(na równinie bez kijków — dla początkujących)

1. Mocowanie się w dwójkach.
2. Dzieci stają w wodzie przy brzegu, pochylają się całym ciałem ku przodowi, po czym odbijają się nogą od brzegu i z wyciągniętymi rękami w przód szybują na piersiach.
3. W klęku z zanurzeniem barków, ramiona wyciągnięte luźno w przód — wolwolne ruchy ramionami w bok, do siebie, w przód itd.
4. W małym rozkroku z pochyleniem tułowia w przód — wysuwanie lewego ramienia w przód tuż pod powierzchnią wody, po czym zanurzenie prostego ramienia w wodę i przesuwanie ku tyłowi aż do powierzchni wody. Następnie ugina się ramię i znów przesuwa się je ku przodowi itd. Ruch obu ramion odbywa się na przemian w ten sposób, że kiedy lewe ramię cofa się ku tyłowi, prawe wysuwa się w przód.
5. Gra bieżna „dzień i noc".
6. Pełzanie z ruchami ramion, jak w pkt. 4, z lekkimi ruchami nóg, a z głową nad wodą.
7. W dwójkach „barani skok".

FRANCISZEK KRAWCZYKOWSKI

TAŃCE LUDOWE

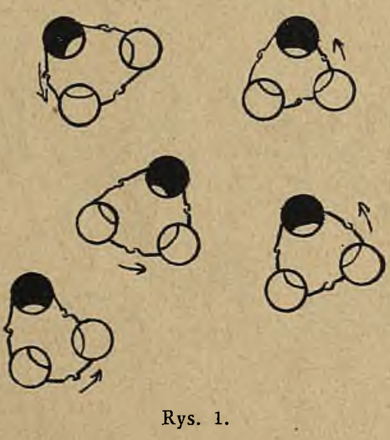
ZAJĄCZEK — taniec śląski.



Dowolna ilość dzieci podzielona na trójki. Mogą być sami chłopcy lub same dziewczynki. Idealna forma to chłopiec i dwie dziewczynki, lub dziewczynka i dwóch chłopców.

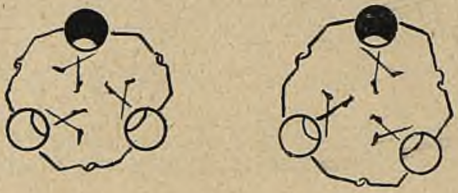
I. Dzieci trzymając się za ręce tworzą trójki dowolnie rozsypane po sali.

„Zajączek, zajączek — bieg 6-oma krokami w stronę prawą,
przez kapusteczkę chciał mi zbiedz" — bieg 6-oma krokami w stronę lewą. (Rys. 1).



Rys. 1.

Trójki zaczynając prawą nogą biegną 6-oma drobnymi krokami w prawą stronę, poczym, ażeby zmienić kierunek, na słowo „przez", przekładają prawą nogę w stronę lewą (krzyżując ją na lewej nodze) i biegną 6-oma drobnymi krokami w lewo.
II. Następnie na słowa: „ucieka co siły ten nieboraczek" robią trzykrotne, krzyżujące wznoszenie nóg. Lewej w prawo, prawej w lewo i lewej w prawo. (Rys. 2).



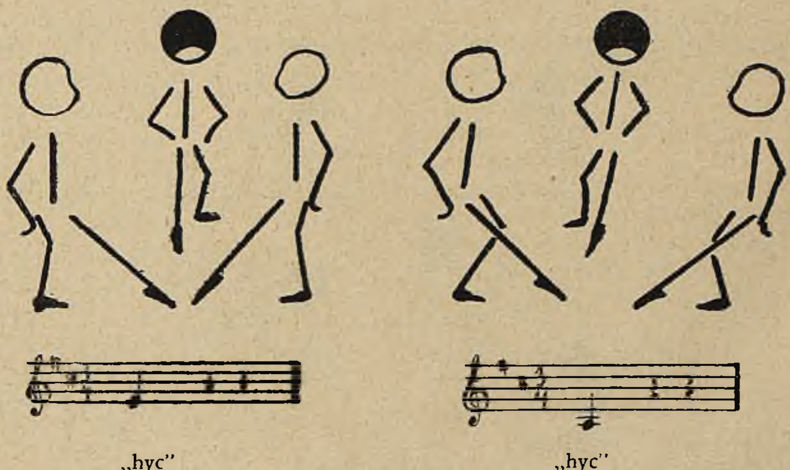
Rys. 2.

Trójki zatrzymują się w miejscu. Nie puszczając rąk stawiają prawe nogi z jednoczesnym wzniesieniem lewych nóg w prawą stronę; na słowo „co" zmiana; na słowo „ten" znowu stawiają prawe nogi, a lewe wznoszą w prawą stronę.
III. Na słowa: „a ja go" następuje obrót każdego z tańczących. (Rys. 3).



Rys. 3.

Dzieci w trójkach puszczają ręce, pochylają się w przód i każde robi jeden obrót naokoło siebie, jakby z cichym podkradaniem się, ażeby raptownie się zerwać i wyprostować z rękami założonymi do tyłu.
IV. Na słowo „hyc" następuje skok z wysuniętą prawą nogą w przód, na drugie „hyc" zmiana nóg podskokiem i pozostaje wysunięta lewa noga. (Rys. 4).



Rys. 4.

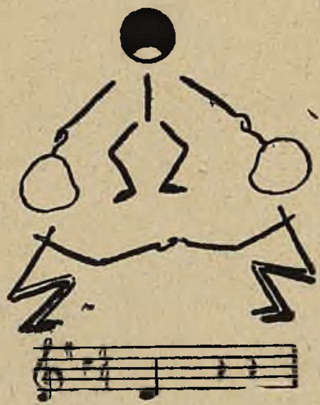
Układ tańczących w tej figurze ma być następujący: dwaj boczni stoją bokiem do środkowego (ej), a twarzami są zwróceni do siebie. Środkowy oraz jego towarzysz stojący z jego lewej strony wysuwają prawe nogi w przód dotykając lekko palcami podłogi, a tańczący z prawej strony wysuwa w takiż sam sposób lewą nogę. Na drugie „hyc" zmiana nóg skokiem.

V. Słowom „ucieka co siły, ucieka co siły" odpowiada ruchowo szybka zmiana nóg.



Rys. 5.

Po dwukrotnym wysunięciu nóg, następują teraz szybkie ich zmiany podskokami, przypadającymi na każdą ósemkę, a więc będzie ich dwanaście.
Słowa: „a ja go, a ja go" interpretuje się ruchowo dwoma obrotami przedstawionymi na rysunku 3. Melodia zwalnia tempo, tańczący pochylają się w przód. Każdy robi 2 obroty naokoło siebie i podrywa się raptownie do słów „hyc, hyc", na które tańczący powtarzają fig. IV, na słowa: „a ja go" — powtarzają fig. III, na słowo: „hyc" wykonują przysiad, łapiąc się za ręce. (Rys. 6).



„hyc"
Rys. 6.

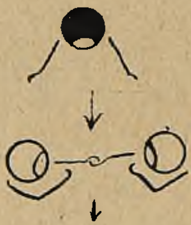
VI. Melodia zaczyna się od początku. Zmiana w tańcu następuje tylko w części pierwszej, natomiast od słów: „a ja go" tańczy się bez zmian jak wyżej opisano. Ze słowami: „Zajączek, zajączek przez kapusteczkę chciał mi zbiedz" środkowy idzie tyłem kiwając na dwóch towarzyszy, którzy postępują za nim. (Rys. 7).



Rys. 7.

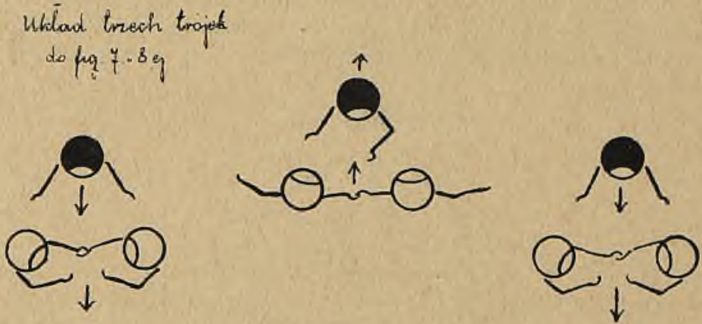
Środkowy (—a) zaczyna się posuwać rytmicznie, ale dowolnym krokiem, tyłem, przy czym kiwa zachęcająco to na jednego, to na drugiego towarzysza ze swojej trójki. a dwaj pozostali, jakby idąc za wezwaniem, postępują za nim trzymając się za ręce, twarzami zwróceni do niego.

VII. W czasie słów: „ucieka co siły ten nieboraczek" następuje zmiana ról, boczni cofając się kiwają na środkowego, który postępuje za nimi. (Rys. 8).



Rys. 8.

Ze słowem „ucieka" boczni chwytają się za drugie ręce odwracając się do środkowego tyłem, posuwają się naprzód ciągle dowolnym krokiem.



Rys. 9.

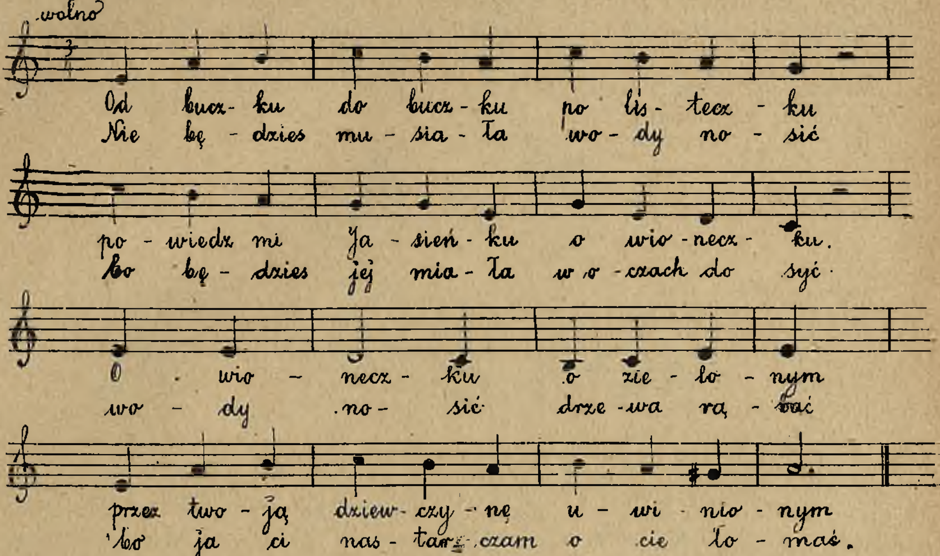
Rysunek 9 jest uzupełnieniem rys. rys. 7 i 8. Strzałki wskazują różnicę kierunków posuwania się tańczących trójek w większych zespołach.

W dalszym ciągu tańca następują figury: trzecia, czwarta i piąta.

Na ostatnie „hyc" tańczący nie przysiadają, ale chwyciwszy się za ręce pochylają się w głębokim ukłonie i na tym taniec kończą, albo zaczynają od początku.

Uwaga. Powyżej opisany „Zajączek" — taniec śląski, aczkolwiek pochodzi ze Śląska, lecz jest tam mało rozpowszechniony. Widywałem go rzadko i to przeważnie tańczonego przez młodzież śląską. Prawdopodobnie „Zajączek" jest nową kompozycją bardzo pospolitego na Śląsku tańca, tak zwanego „Drybka". Drybek w charakterze swym i w sposobie tańczenia swej drugiej części jest bliźniaczo podobny do „Zajączka". Różni się od niego tylko formą dwójkową, to znaczy, że tańczy się go parami. Opisy „Drybka" znaleźć można u Hławiczki, w jego wydawnictwach, poświęconych Śląskowi.

WALC WESELNY.



Taniec śląski powolny, dostojny w ruchach, musi być utrzymany w charakterze poważnym, nawet zwykłe okręcanie się dziewcząt w cz. I-ej tańca jest powolne, pełne godności i powagi. Tańczy dowolna ilość par.

I. Dziewczęta stoją na obwodzie koła przed chłopcami, zwrócone do nich twarzami. Chłopcy postępują naprzód 8 kroków, dziewczęta obracają się przed nimi na słowa „Od buczku do buczku po listeczku, powiedz mi dziewczyno o wioneczku". (Rys. 1).

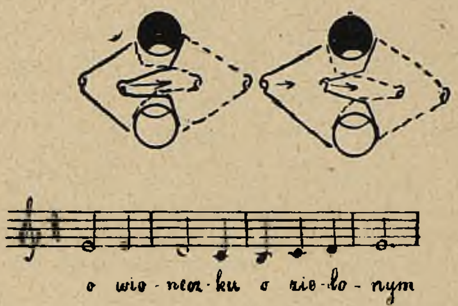




Rys. 1.

Chłopcy postępują naprzód z rękami założonymi na piersiach robiąc na początek każdego taktu jeden krok, a dziewczęta, również z rękami założonymi na piersiach, obracają się przed nimi walcowym lub zwykłym krokiem, posuwając się naprzód po linii koła.

II. Półkolistym ruchem wznoszenie rąk do środka i od środka koła na słowa: „o wioneczku, o zielonym”. (Rys. 2).



Rys. 2.

Na słowo „o” pary zwracają się do siebie twarzami i biorą za obie ręce. Stoją zwróceni bokiem do koła. Z małym bocznym krokiem do środka koła wznoszą obie ręce do góry do wewnątrz koła.
Na sylabę „neczku” z małym krokiem na zewnątrz koła przenoszą obie ręce dołem, ruchem półkolistym i wznoszą je na zewnątrz koła.
Na sylabę: „o zie” — ruch do środka. Na sylabę: „nym” — ruch na zewnątrz.

III. Następnie pary robią obrót na słowa: „przez twoją dziewczynę uwinio-” i ukłon — na sylabę: „-nym”.

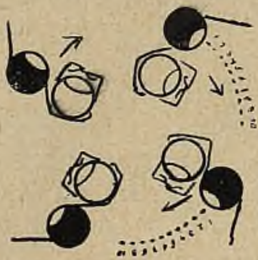


Rys. 3.

Każda para, nie puszczając rąk a szeroko je rozkładając, robi obrót naokoło siebie dowolnym, powolnym krokiem. Na końcówkę „nym” opuszczają ręce i pochylają się do siebie w niskim ukłonie. Chłopcy muszą być wewnątrz koła, a dziewczęta na zewnątrz. (Rys. 3).
Powtarza się fig. 1 z małą zmianą: chłopcy robią 4 kroki, a dziewczęta 4 obroty na słowa: „nie będziesz musiała wody nosić”.

IV. Pary zaczynają tańczyć taniec od początku. Dziewczęta i chłopcy zakładają ręce na piersiach. Chłopcy postępują naprzód tylko 4 kroki, a nie 8, jak na początku. Dziewczęta okręcają się przed nimi 4-ma obrotami.

V. Następuje bieg par 10 krokami: „bo będziesz jej miała w oczach dosyć”. (Rys. 4).

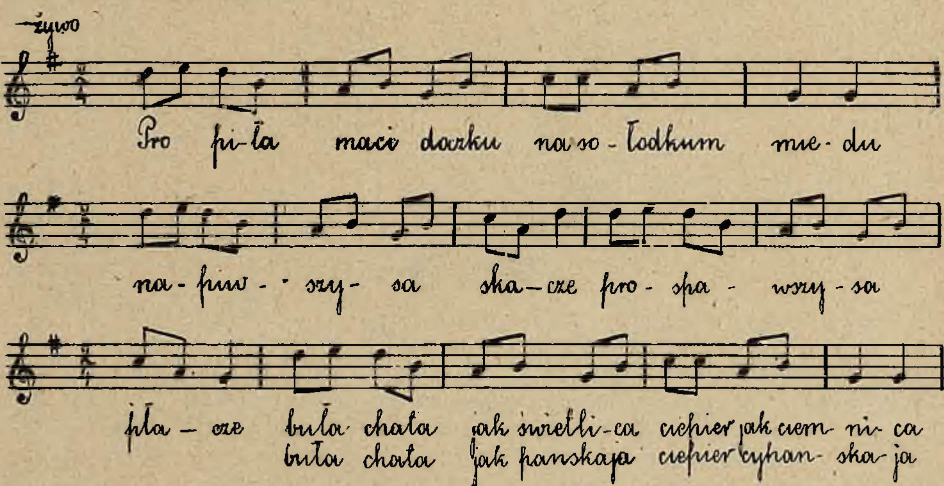


Rys. 4.

Chłopcy podbiegają do dziewcząt i chwytają je wpół prawą ręką, lewą wznosząc do góry. Dziewczęta zatrzymują w dalszym ciągu ręce założone na piersiach. Pary posuwają się naprzód 10-ma mocnymi, głośnymi krokami i na słowa: „wody nosić, drzewa rąbać" robią 4-krotne półkoliste wznoszenie rąk, jak w fig. II. A na słowa: „bo ja ci nastarczam o cie łomać" obracają się parami jak w fig. III i robią ukłon, tak samo jak w fig. III.

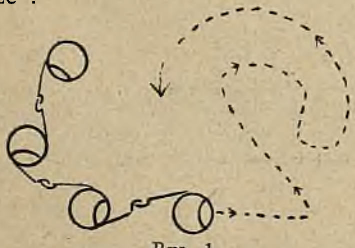
Taniec ten tańczony na Śląsku dawnymi czasy, był składową częścią obrzędu weselnego. Dziś prawie nieznany i nietańczony, pozostał tylko w pamięci starszych ludzi.

POLESKI TANIEC WESELNY.



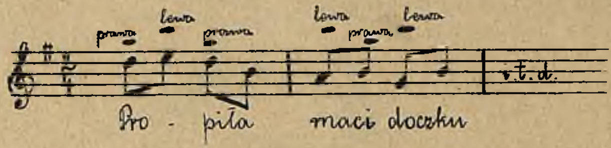
Taniec tańczony w żywym tempie. Dowolna ilość par.

Dziewczęta biegną śpiewając: „Propiła maci doczku na sołodkim miedu, napiwszysa skacze, prospawszysa płacze".



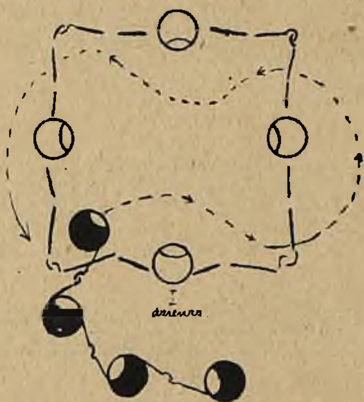
Rys. 1.

I. W czasie pierwszych taktów dziewczęta trzymając się za ręce wbiegają zwykłym rytmicznym biegiem dowolnie krętą linią, aż pod koniec 8 taktu łączą się w koło i zatrzymują. (Rys. 1).
Wytupywanie rytmu: „buła chata jak świetlica, ciepier jak ciemnica".



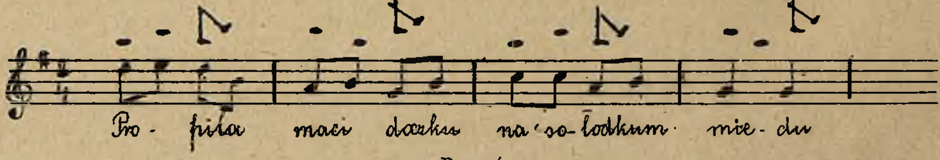
Rys. 2.

Dziewczęta stojąc w kole w miejscu wytupują trzy ósemki w następujący sposób: wytupują pierwszą ósemkę, drugą, trzecią, czwartą zaś wytrzymują. (Rys. 2).
II. Melodia powtarza się od początku. Dziewczęta w dalszym ciągu stoją w kole i wytupując rytm podnoszą ręce do góry. W tym czasie chłopcy trzymając się za ręce również wężem podlatują do dziewcząt. Pierwszy chłopiec prowadzący podchodzi z lewej strony do pierwszej dziewczyny (która prowadziła węża) stojącej w kole. (Rys. 3).



Rys. 3.

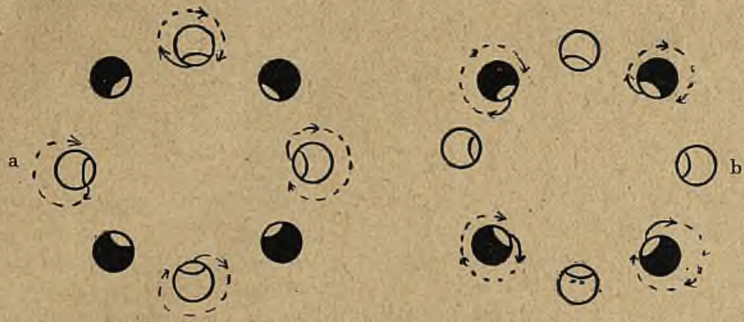
Wchodzi pod podniesione ręce do środka koła, wychodzi na prawo pod podniesionymi rękami na zewnątrz koła, potem znów wchodzi do środka koła itd., aż do końca melodii. Na zakończenie chłopcy wchodzą do koła tak, aby każdy chłopiec stał z lewej strony dziewczynki, z którą tańczy. Dziewczęta opuszczają ręce w dół i wszyscy biorą się za ręce.
III. Melodia powtarza się od początku.
Dziewczęta i chłopcy stoją w kole trzymając się za ręce i tańczą w miejscu w następujący sposób:



Rys. 4.

Na pierwszą ósemkę stawiają prawe nogi, na drugą — lewe, na trzecią — prawe:

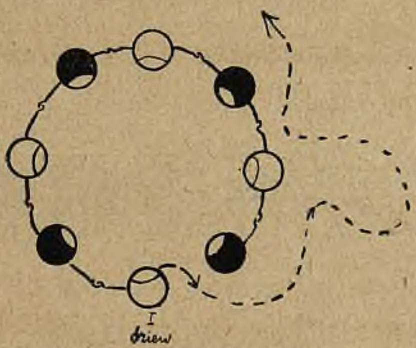
z jednoczesnym wyrzuceniem w przód (nie za wysoko) lewej nogi (Rys. 4). Dziewczęta obracają się na słowa: „propiwszysa skacze" (Rys. 5-a).



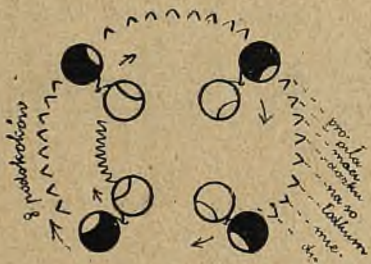
Rys. 5.

Dziewczęta nie zmieniając kroku z rękami opuszczonymi w dół robią obrót każda naokoło siebie. Obrót chłopców na słowa: „prospawszysa płacze" (Rys. 5-b).

Chłopcy nie zmieniając ruchu nóg obracają się w kółko każdy naokoło siebie, dziewczęta w tym czasie stojąc już w kole nie przestają tańczyć (jak fig. III): „buła chata jak świetlica, ciepier jak ciemnica". Wszyscy biorą się za ręce i tańczą w kole razem, tak jak na początku.



Rys. 6.



Rys. 7.

IV. Melodia się powtarza od początku w coraz szybszym tempie. Koło między pierwszą dziewczyną a ostatnim chłopcem przerywa się. (Rys. 6).

Wszyscy nie zmieniając kroku posuwają się naprzód za pierwszą dziewczyną, która prowadzi węża dowolnie krętą drogą. Pod koniec melodii dzielą się na pary. (Rys. 7).

V. Melodia powtarza się od początku w bardzo szybkim tempie.

Pary trzymając się za ręce posuwają się naprzód 8 podskokami nie podnosząc wysoko nóg. Każda osoba tańcząca obraca się na słowa: „propiwszysa skacze".

Pary puszczają ręce i każda dziewczyna i chłopiec robi obrót 6 podskokami naokoło siebie rozbiegając się na zewnątrz. Osoby zmieniają miejsca i powracają na swoje miejsca na słowa: „prospawszysa płacze". (Rys. 8).



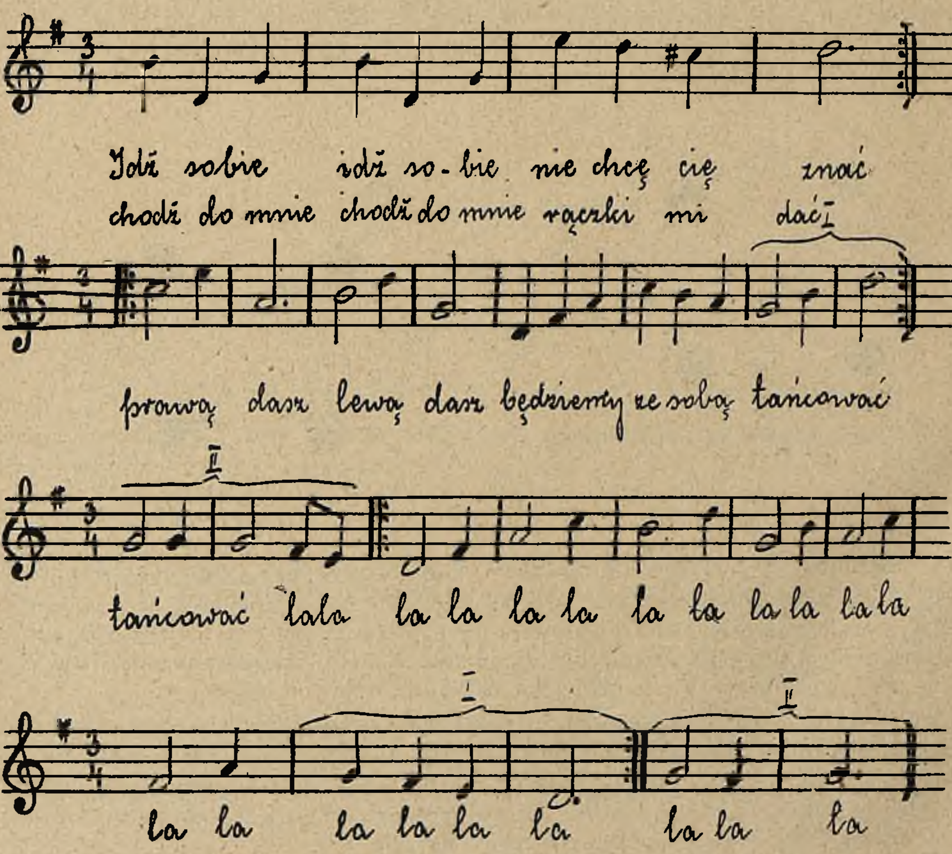
Rys. 8.



Rys. 9.

Para zwraca się do siebie i 3 podskokami zmienia miejsca, tzn. chłopiec staje na miejscu dziewczynki i naodwrót. (Rys. 9).
Następnymi trzema podskokami wracają na swoje miejsca i powtarzają figurę V na słowa: „buła chata jak świetlica, ciepier jak ciemnica".
Pary chwytają się za ręce i 6-oma podskokami biegną naprzód jak na początku przy piątym powtórzeniu melodii. W ostatnim takcie zatrzymują się i tupią dwa razy na sylaby „ni" i „ca".
Po dowolnym powtórzeniu V-ej figury, 2 — 3 lub 4-krotnym, taniec się kończy.

„IDŹ SOBIE"



Duże koło dzieci trzyma się za ręce. Wszyscy śpiewają. Dwoje dzieci w środku. Jedno z nich, ze słowami „idź sobie" robi pogardliwe, odpychające ruchy w stronę drugiego dziecka, które wychodzi ze środka koła i podaje ręce innym dzieciom w kole. Pozostałe dziecko, znajdujące się w środku koła ze słowami „chodź do mnie" przyjaźnie kiwa na jedno ze stojących w kole i zaprasza do środka. Dziecko zaproszone wchodzi do środka koła. Ze słowami „prawą dasz" podaje prawą rękę. Na słowa „lewą dasz" podaje lewą, po czym obydwoje opuszczają ręce, i każde robi dwa obroty naokoło siebie, śpiewając „będziemy ze sobą tańcować".
Przy powtórzeniu melodii ruchy te same jak wyżej. Ze śpiewem „la la la" para w środku tańczy walczyka, albo też po prostu wykonuje dowolne ruchy w takt melodii. Koło od słów „idź sobie" aż do „prawą dasz" stoi w bezruchu Ze słowem „prawą" wszyscy robią krok prawą nogą do środka koła, z jednoczesnym wzniesieniem rąk do góry. Ze słowem „masz" robią krok do tyłu lewą nogą z jednoczesnym opuszczeniem rąk itd.
W czasie dowolnego tańca pary stojącej w środku koła, koło wiruje naokoło nich dowolnym krokiem. Kiedy melodia nucona kończy się, dziecko wybrane odpycha od siebie partnera, śpiewając „idź sobie". Następnie zwraca się do dzieci, stojących w kole i zaprasza sobie inne dziecko do tańca. Zabawa znowu powtarza się od początku. Jeśli dzieci jest b. dużo, to w środku koła może być kilka par wykonujących jednocześnie te same ruchy.

JADWIGA MIERZEJEWSKA-FRANKIEWICZOWA

OPOWIADANO MI...

5. Jesień. A więc przeziębienia, grypa, angina i inne dolegliwości trapią nauczycieli tak, jak i innych ludzi pracy, a może nawet i więcej, bo przecież pracujemy w trudnych warunkach. Zdarza się więc często, że w szkole brakuje paru osób z personelu nauczycielskiego, a już jednej osoby w dużej szkole, to brak codziennie.
Kierownik szkoły jest w wielkim kłopocie, jak zorganizować pracę szkolną, bo jakoś trzeba tych chorujących nauczycieli zastępować. Piszę, że kierownik szkoły jest w wielkim kłopocie, ale powinienem pisać „byłby, gdyby nie było godzin ćwiczeń cielesnych". Są przecież nic nie znaczące godziny ćwiczeń cielesnych, które się z miejsca skreśla i nimi łata brakujące godziny nauczania. A gdzież statut, kolego kierowniku? Gdzie odpowiedzialność moralna i formalna za zdrowie i sprawność fizyczną dziatwy?

6. Jak dalece kierownicy szkół nie traktują ćwiczeń cielesnych poważnie, świadczy o tym inny jeszcze wypadek. W pewnej szkole na ćwiczenia cielesne połączono zespoły chłopców i dziewcząt z klas VI a, VI b i VII. Dało to w sumie ogromną liczbę, bo prawie 80 dziewcząt. Ale przy tej okazji zaoszczędzonych zostało 2 godz. tygodniowo, które użyto na rozbicie klasy VII liczącej po 22 chłopców i tyleż dziewcząt na dwa zespoły do zajęć praktycznych. Gdy sobie uświadomimy, że klasa VII i tak ma trzy godziny tygodniowo zajęć praktycznych, a w szkole nie było warsztatów i dziewczęta zajęte są i tak tylko robotami szydełkiem; gdy dodamy jednocześnie do tego, że w szkole nie ma w ogóle pomieszczenia na tak liczny zespół dziewcząt do ćwiczeń cielesnych i wobec tego ćwiczeń w takim zespole prowadzić nie było można, — to uderza bardzo nieprzyjemnie straszliwe marnotrawstwo czasu dziatwy, a zupełne lekceważenie jej potrzeb cielesnych.

7. W nowowzniesionym budynku szkolnym, aby zapewnić dużo światła i powietrza, ufundowano olbrzymie okna o powierzchni prawie 8 m kwadratowych. Naturalnie światła jest dużo, czasem aż nadto, bo gdy słońce zaświeci, trzeba okna przy-

słaniać. Gorzej jest z powietrzem, bo wielkie płaszczyzny okien stawiają tak wielki opór powietrzu, że żadne haczyki nie mogą ich utrzymać. Lada silniejszy podmuch wiatru wyrywa haczyk i szyby sypią się na podłogę. Poradzono więc sobie znakomicie: zabito okna na głucho i klas się nie wietrzy, chyba przez drzwi na korytarz, który jest jednocześnie szatnią. Zamiary i intencje dobre — wykonanie fatalne.

8. Do dyrektora gimnazjum wystąpił z propozycją pewien komendant Obwodu przysposobienia wojskowego, ażeby lekcje ćwiczeń cielesnych przenieść na zajęcia popołudniowe, a na ich miejsce w godzinach zajęć porannych prowadzić przysposobienie wojskowe, ponieważ jemu dotychczasowy stan rzeczy nie odpowiada. Godzi się zaznaczyć, że gimnazjum ma liczne klasy równoległe i na równoczesne pomieszczenie i hufca i lekcji ćwiczeń cielesnych warunki lokalne nie pozwalają. Dyrektor odmówił, tłumacząc się brakiem odpowiednich podstaw dla tego rodzaju zamiany. Czyżby i przedstawiciel wojska uważał w. f. w szkole za przedmiot drugorzędny, a nie „podwalinę wychowania i wyszkolenia w przysposobieniu wojskowym" jak to określa Szkoła Junaka?

SKRZYNKA ZAPYTAŃ.

5. Koleżanka S. Z. zapytuje, czy można niewyzyskane na ćwiczenia cielesne godziny zamienić na nauczanie innych przedmiotów, a w porze dogodniejszej oddać te godziny wychowaniu fizycznemu. Już kiedyś na ten temat pisaliśmy. Nowowprowadzony program szkół I stopnia przewiduje sezonowość nauczania tam, gdzie warunki pracy do tego zmuszają. Są bowiem takie dni, w których absolutnie wyjść na otwarte powietrze nie można, a pod dachem miejsca nie ma. Wtedy można prowadzić całą godzinę śpiew, a w następnym tygodniu oddać całą godzinę na ćwiczenia cielesne. Program na to pozwala.

6. Kolega Stanisław T. pisze do nas, że na konferencji rejonowej napadnięto na niego ostro za to, że używał komendy „baczność". Zapytuje Kolega, czy rzeczywiście jest to wielkim przestępstwem metodycznym. Musimy Kolegę uspokoić. Nigdzie w programach szkół powszechnych nie jest powiedziane, że należy używać takich lub innych komend, albo też że nie wolno takich komend używać. Zasadą niewzruszoną jest natomiast to, że nauczyciel musi mówić takim językiem, któryby był dla dziatwy zrozumiały. A może Kolega nadużywał nie komendy, ale postawy „baczność", może dzieci stały w postawie wyprężonej zbyt długo? Wtedy napaść na Kolegę byłaby słuszna, bo wytrzymywanie naprężonej bacznej postawy nawet dla ludzi dorosłych jest niekorzystne, a cóż mówić o dziatwie?

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Stanisław Petkiewicz. Biegi lekkoatletyczne. Podręcznik dla instruktorów i zawodników. Warszawa 1936. Gł. Ks. Wojsk. Str. 169 z rysunkami. 20 × 14. Cena 5 zł 50 gr.

Książka niniejsza obejmuje tylko jeden dział lekkiej atletyki, omawia go za to bardzo szczegółowo i gruntownie, w sposób nie spotykany dotychczas w naszej literaturze, a nawet wyjątkowy w literaturach obcych. W przedmiowie autor rozpatruje typy budowy oraz ich przydatność do osiągnięcia poważniejszych wyników na poszczególnych dystansach biegów. W rozdz. I — Zaprawa gimnastyczna — daje zasób materiału ćwiczebnego, po czym omawia szczegółowo: biegi krótkie, bieg na 400 m, biegi średnie, długie, bieg na przełaj, maratoński, biegi sztafetowe, przez płotki,

długie z przeszkodami i marsze. Specjalny, bardzo krótki, rozdział poświęcony jest zabiegom zdrowotnym i higienie. Na zakończenie omówione są biegi kobiece.
W książce tej rzucają się w oczy przede wszystkim zalety: racjonalne podejście do zagadnienia, szczegółowe objaśnienie treningu, ostrzeżenia przed forsowaniem, jasność wykładu itp. Do braków zaliczyć należy niedostateczne omówienie tzw. zaprawy gimnastycznej. Z jednej strony jest zasób materiału (106 ćwiczeń z drobnymi odmianami), z drugiej — w tygodniowych rozkładach treningu wstawiono pozycje: „zaprawa gimnastyczna". Jak tą zaprawę przeprowadzić, jak zestawić podany materiał w osnowę i czym go uzupełnić, o tym autor dostatecznie nie mówi. Trudno bowiem uznać uwagę (str. 12): „Rozpoczyna się gimnastykę ćwiczeniami rozluźniającymi i rozciągającymi, a dopiero potem przechodzi się do ćwiczeń kształtujących siłę i szybkość. Biegacze krótkich dystansów powinni zwrócić przede wszystkim uwagę na wzmocnienie mięśni uda, biegacze zaś średnich i długich dystansów — więcej na rozciąganie mięśni oraz na ćwiczenia skrętowe" za dostatecznie wyjaśniającą sprawę gimnastyki dla lekkoatletów. Stoimy bowiem na stanowisku, że każdy sportowiec, a więc i lekkoatleta biegacz, winien uprawiać wszechstronną gimnastykę z większym jedynie uwzględnieniem ćwiczeń specjalnych dla danych konkurencji. U autora stanowiska tego nie widać, ani też autor nie opowiada się za wyłączeniem gimnastyki wszechstronnej na korzyść jedynie tzw. zaprawy gimnastycznej. Niejasność tę usunie sobie wykwalifikowany instruktor, może jej nie rozwiązać zawodnik, który w nadmiarze swej gorliwości podda się torturze 106 ćwiczeń w jednej dozie. Bardzo dobre rysunki i fotografie nie tylko ozdabiają starannie wydaną książkę, ale i pomagają przy lekturze.
Podręcznik St. Petkiewicza jest zalecony do użytku organizacji i stowarzyszeń sportowych i w. f. PUWF i PW.

Dr Maria Kasperowiczowa. Jaś Higienista (Opowieści przyrodnicze nr 6). Nakładem „Naszej Księgarni", 1936, str. 27.
Bardzo przystępna pogadanka o chorobach zakaźnych i ich zwalczaniu z rysunkami w tekście, osnuta na tle opowiadania o tym, co się działo w Piaskowej Woli. Nadaje się dla młodzieży szkół powszechnych; będzie bardzo pomocna nauczycielowi przy nauczaniu higieny.

Z ŻYCIA KOMISJI

W bieżącym roku szkolnym Zarząd Komisji Wychowania Fizycznego i Wczasów odbył dwa posiedzenia. Na pierwszym złożyli szczegółowe sprawozdania z akcji letniej następujący kol. kol.:
1. Kol. przewodniczący T. Zygler — z udziału w Kongresie Wczasów w Hamburgu i z Olimpiady berlińskiej.
2. Kol. St. Wyrobiec — z wycieczki do Turcji, Palestyny, Egiptu i Grecji.
3. Kol. Z. Lewandowski — z kolonii spółdzielczej w Zakopanem.
4. Kolonię w Hrebenowie omówił kol. Wyrobiec.
Zebrani doszli do przekonania, że udział przedstawiciela Z. N. P. w Kongresie Wczasów w Hamburgu był bardzo celowy i przyniósł spodziewane korzyści.
Wycieczka do Azji i Afryki była imprezą udaną, kolonia w Zakopanem utrwala Komisję w przekonaniu, że forma spółdzielcza Kolonii w wielu przypadkach jest najodpowiedniejszą. Zebranie poleciło kol. Lewandowskiemu w dalszym ciągu pracować nad tą formą wczasów i w tym celu powierzyło mu prowadzenie najbliższej Kolonii zimowej w Zakopanem. Kolonię w Hrebenowie uznano za imprezę nieudaną.

Następnie kol. kol. T. Zygler i F. Frankiewicz poinformowali Zebranie o swej wizycie u naczelnika Wydziału Wychowania w Ministerstwie W. R. i O. P. p. Dobrodzickiego. Wizyta miała na celu przedstawienie się nowemu naczelnikowi i nawiązanie kontaktu z Wydziałem Wychowania, tak jak poprzednio kontakt ten był utrzymywany ze zlikwidowanym obecnie Wydziałem Higieny i Wychowania Fizycznego. P. Naczelnik Dobrodzicki wyraził chęć utrzymania tego kontaktu, oraz poinformował delegację o organizacji Wydziału.
Ponadto postanowiono zwołać publiczną konferencję w sprawie 10-minutowych ćwiczeń codziennych, oraz załatwiono szereg spraw bieżących.
Na drugim zebraniu kol. kol. T. Zygler i F. Frankiewicz złożyli sprawozdanie z wizyty u Dyrektora P. U. W. F. i P. W. p. generała Olszyny-Wilczyńskiego. W blisko dwugodzinnej konferencji z p. generałem omówiono następujące kwestie:
1. Zagadnienie sportu szkolnego i szkolnych klubów sportowych.
2. Sprawę propagandy wychowania fizycznego wśród społeczeństwa poprzez nauczycieli i związaną z tym kwestię zniżek kolejowych dla uczestników kursów i obozów Z. N. P.
W sprawie sportu szkolnego i klubów szkolnych pan generał wypowiedział obszernie swoje zdanie, pokrywające się całkowicie z poglądem Komisji, wyrażonym w szeregu artykułów, drukowanych w „Wychowaniu Fizycznym w Szkole", co sam był łaskaw zaznaczyć.
W sprawie drugiej usłyszeliśmy akceptację stanowiska Komisji, że nauczyciele ćwiczeń cielesnych dla pracy sportowo-instruktorskiej w szkole wini się doszkalać na kursach organizowanych przez władze szkolne lub organizacje nauczycielskie.
W związku z powyższym p. generał przyrzekł poprzeć nasze starania o zniżki kolejowe.
Delegacja wyniosła bardzo dodatnie wrażenie z wizyty u p. Dyrektora i wyraziła gotowość propagandy w organach Z. N. P. tendencji P. U. W. F. i P. W. Ze swej strony p. generał wyraził życzenie, abyśmy utrzymywali częsty kontakt z poszczególnymi wydziałami P. U. W. F. i P. W.
W dalszym ciągu zebrania powzięto szereg decyzji w sprawie starań o zniżki kolejowe i zatwierdzono projekty kursów, obozów i wycieczek zimowych, organizowanych przez Komisję Z. N. P. i Komisje Okręgowe.

KURS NARCIARSKI W ZAKOPANEM

W czasie ferii Bożego Narodzenia odbędzie się w Zakopanem, w Domu Związkowym na Drodze do Białego Kurs narciarski, prowadzony na zasadach spółdzielczych przez kol. Zygmunta Lewandowskiego. Kurs obejmować będzie naukę jazdy na nartach i metodykę nauczania narciarstwa w szkole. Całkowite koszta utrzymania, wraz z opłatą instruktora wahać się będą od 3.50 do 4 złotych dziennie.
Uczestnicy kursu winni posiadać własny sprzęt narciarski, bieliznę pościelową oraz pożądany jest koc. Związek czyni energiczne starania o uzyskanie zniżek kolejowych. Bliższe informacje podane będą w „Głosie Nauczycielskim".

NACZELNIK JÓZEF BŁOŃSKI

Długoletni naczelnik Wydziału Higieny i Wychowania Fizycznego w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, p. Józef Błoński z dniem 1 sierpnia b. r. ustąpił z zajmowanego stanowiska i przeniesiony został do Kuratorium O. Szk. Brzeskiego na naczelnika Wydziału Ogólnego.
Bezpośrednią przyczyną ustąpienia był protest przeciw likwidacji Wydziału, którym

przez 7 lat kierował. Zapewne wiadomo czytelnikom, że uchwałą Rady Ministrów z dnia 2 lipca 1936 roku został nadany Ministerstwu W. R. i O. P. nowy statut, który już nie przewiduje istnienia odrębnego Wydziału w. f., natomiast przewiduje organizację innego, mianowicie Wydziału Wychowania. Wydział



po za wieloma innymi referatami, obejmie także referat wychowania fizycznego. Dawniej mieliśmy własny Wydział, dziś mamy... referat. Naczelnik Błoński, którego nie można posądzić o małostkowość, zaprotestował. Zapewne bał się, że dokonana zmiana ugodzić może w szesnastoletni, bądź co bądź, chlubny dorobek Ministerstwa w dziale higieny szkolnej i wychowania fizycznego. Nie chciał ponosić odpowiedzialności za to, co się stanie, wolał przeto się wycofać. W dobie kryzysu wszelkie upraszczania organizacji, scalanie biur i wydziałów jest usprawiedliwione, lecz tu, w tym wypadku,, czy było to konieczne? Niepowetowaną ponieślibyśmy stratę żeby dokonana zmiana miała w jakikolwiek sposób zahamować realizację testamentu Wielkiego Marszałka, który na wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej kładł szczególny nacisk, bo widział w nim interes Obrony Państwa. Nie kto inny bowiem tylko Marszałek Józef Piłsudski zdecydował, by major Błoński przeszedł do oświaty i objął wydział higieny i w. f. Nie wolno więc uronić nic z dotychczasowego dorobku w. f. na tym polu.

Naczelnik Błoński nie był fachowcem w swym dziale. Przyznajemy, że przyjęliśmy jego nominację z dużą dozą sceptyzmu. Lecz p. major Błoński rzetelnie przejął się ideą, do realizowania której został wybrany spośród wielu. Rezultaty jego pracy były widoczne. Naczelnik Błoński rychło zyskał uznanie fachowców i serca ich pozyskał. Dzisiaj jego odejściu towarzyszy szczery żal, żal podwójny: tracimy zacnego człowieka i zarazem gorącego propagatora idei wychowania fizycznego na terenie Ministerstwa.

Rozpatrzmy pokrótce działalność Ministerstwa w dziale wychowania fizycznego i hi-

gieny szkolnej za okres urzędowania Naczelnika Błońskiego, gdyż działalność ta była jego działalnością, ażeby dowieść, że słowa nasze nie są pustą pisaniną:

1. Po wprowadzeniu 3 godzin ćwiczeń cielesnych tygodniowo na klasę opracowano instrukcję celem racjonalnego wyzyskania tych godzin.
2. Godziny gier i zabaw, obowiązujące w sezonie jesiennym i na wiosnę, rozszerzono na resztę roku szkolnego.
3. Powiększono ilość instruktorów okręgowych w. f. z 5 osób do 22.
4. Ujednostajniono akcję szkolenia i dokształcania nauczycielstwa szkół powszechnych w zakresie nauczania ćwiczeń cielesnych drogą setek i tysięcy konferencji rejonowych.
5. Na kursach wakacyjnych w Wymyślinie, Trokach, Łucku, Andrychowie, Augustowie, Wągrowcu, Wolsztynie corocznie odbierało wyszkolenie około 1000 osób nauczycielstwa.
6. Próbowano usportowić młodzież szkolną drogą: a) urządzania międzyszkolnych rozgrywek sportowych, b) świąt sportowych, c) popołudniowych zajęć na boisku, d) organizowaniem szkolnych parków sportowych: w Warszawie, Wilnie, Żywcu, e) urządzaniem szkolnych przystani wioślarskich: w Warszawie, Kaliszu, Augustowie, Pińsku, Puławach, Wilnie (kąpielisko), Tczewie, Grudziądzu, Bydgoszczy (schrony na łodzie), f) przydzielano sprzęt wioślarski poszczególnym szkołom, co dawało bodziec do uprawiania w tych szkołach sportu wodnego.
7. Wprowadzono do szkół przysposobienie wojskowe; ustalono programy i organizację hufców szkolnych.
8. Wprowadzono Państwową Odznakę Sportową do szkół.
9. Uratowano instytucję lekarzy szkolnych w pamiętnym okresie oszczędnościowym Ministerstwa i wprowadzono nadzór lekarski w kilku Okręgach Szkolnych. Rozbudowano nadzór sanitarny w szkołach.
10. Opracowano i wydano „Poradnik o budowie sal gimnastycznych i boisk".
11. Roztoczono opiekę nad harcerstwem, stworzono warunki do rozwoju akcji zuchowej. Ministerstwo ujęło w swe ręce inicjatywę szkolenia starszyzny harcerskiej dla potrzeb szkoły.
12. Rozszerzono bardzo szkolną akcję turystyczno-krajoznawczą. Akcja ta była wyrazem szczególnej troski Ministerstwa o wychowanie fizyczne i obywatelskie młodzieży. Liczba schronisk za czasów urzędowania naczelnika Błońskiego wzrosła z 45 na 187; liczba łóżek w tych schroniskach z 1000 na 4640. Liczba wycieczek szkolnych korzystających z tych schronisk powiększyła się w stosunku rocznym z 620 na 7.951. Liczby powyższe same za siebie mówią. Nie trzeba komentarzy.

Kalejdoskopowo przytoczony cykl prac Ministerstwa za ostatnie siedem lat nie wyczerpuje wszystkiego. Choćby wspomnieć owe prace syzyfowe, związane z opracowaniem nowych programów ćwiczeń cielesnych, którym patronował i przewodniczył w komisjach naczelnik Błoński. Niestety, rozmiary artykułu nie pozwalają wszystkich tych prac omawiać. Duszą ich był naczelnik Błoński. Kończąc, stwierdzamy: naczelnik Błoński dobrze się zasłużył dla sprawy wychowania fizycznego i higjeny szkolnej. Należy mu się za to szczera wdzięczność.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI